МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБУ ДПО РД «ДАГЕСТАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ, ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
ЛАБОРАТОРИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Правила ведения здорового образа жизни учащихся и профилактика вредных аддикций

Методическое пособие

Махачкала 2026

Печатается по решению учебно-методического совета Дагестанского института развития образования от 30.10.2026г.
Протокол №6
Регистрационный №898

Методическое пособие издано в соответствии с пунктом 3 вопроса 2 Протокола заседания Антинаркотической комиссии в Республике Дагестан от 12 сентября 2025 года №3 и во исполнении письма Минобрнауки РД № 06-16708/08/1-09/26 от 06.10.2026 г.

Автор-составитель: ведущий специалист Лаборатории мониторинга и социально-психологических исследований в образовании ГБУ ДПО РД «ДИРО» Ирзаева М.Г.

Рецензенты:

Магдиева Н.Т. - доцент кафедры социальных и информационных технологий социального факультета ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет», кандидат медицинских наук

Исмаилова Ф.Н. - заместитель руководителя Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников, канд. экон. наук

Правила ведения здорового образа жизни учащихся и профилактика вредных аддикций: методическое пособие/М.Г. Ирзаева. Махачкала, 2026. - 47 с.

Методическое пособие разработано для педагогических работников общеобразовательных и средних профессиональных образовательных организаций в целях повышения эффективности деятельности, направленной на профилактику аддиктивного поведения обучающихся. В методическом пособии обозначены особенности ведения профилактической работы в целях мотивации обучающихся к соблюдению принципов здорового образа жизни, определены ресурсы образовательной среды, которые рекомендуется использовать при ведении такой работы.

Приложением к данному методическому пособию является, в частности, программа проведения антинаркотических мероприятий для педагогов образовательных организаций и тренеров спортивных школ РД, составленная ведущим специалистом лаборатории мониторинга и социально-психологических исследований в образовании ГБУ ДПО РД «ДИРО» Шамиловой Б.М.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение ……. 4

Раздел 1. Аддикции: что важно знать специалистам ……. 6

Раздел 2. Правовые нормы в отношении профилактики вредных аддикций среди несовершеннолетних…….. 9

Раздел 3. Концептуальные основы здорового образа жизни учащихся ……... 12

Раздел 4. Профилактическая работа с вредными аддикциями в образовательном учреждении: направления и инструменты …….. 14

Раздел 5. Практические сценарии ……. 20

Заключение …… 45

Литература ……. 46

Введение

Нехватка культурных ориентиров, неуверенность, как в себе, так и в завтрашнем дне, психологическая уязвимость детей и подростков являются причинами, обеспечивающие появление и рост различного рода аддикций[1] в детско-подростковой среде. Юношеский максимализм создает условия, в которых ребёнок готов к опасным экспериментам, а отсутствие навыка говорить «нет» и недооценка последствий вынуждают ребёнка принимать неправильное решение ситуативного выбора. Наш регион в этой части не исключение. В последнее время в Республике Дагестан увеличилось количество детей и подростков, страдающих разного рода аддикциями.

Данное методическое пособие посвящено способам работы сотрудников образовательных учреждений по профилактике зависимостей (компьютерной, табачной, алкогольной, наркотической и т.д.) у подростков и пропаганде здорового образа жизни.

Цель данного методического пособия: организация работы по профилактике у обучающихся в образовательных организациях зависимого поведения и их мотивации к соблюдению принципов здорового образа жизни.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Дать информацию о правовых нормах, касающихся профилактики вредных аддикций среди несовершеннолетних;

2. Раскрыть сущность аддиктивного поведения и основ здорового образа жизни.

3. Раскрыть направления и инструменты профилактической работы с аддикциями в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;

4. Предоставить практические сценарии с целью предупреждения вредных аддикций и приобщения учащихся к здоровому образу жизни.

В данном методическом пособии мы приводим различные формы активностей, которые будут полезны в практической деятельности работников образовательных учреждений: квесты – позволяют в игровой форме отрабатывать навыки принятия решений, способствуют формированию командного духа, обеспечивают высокую мотивацию участников; тренинги – дают возможность отработать практические навыки, создают безопасную среду для экспериментов с поведением, способствуют развитию эмоционального интеллекта; марафоны – обеспечивают постепенное

[1] Аддикция — это непреодолимая, навязчивая потребность человека совершать определенные действия или использовать какие-либо вещества, чтобы получить удовольствие или убежать от реальности в ущерб здоровью, психике и социальным связям.

погружение в тему. Позволяют закрепить полученные навыки, способствуют формированию устойчивых привычек.

Более подробно со сценариями мероприятий можно будет ознакомиться в программе, прилагающейся к пособию.

Таким образом, использование представленных форм работы позволит образовательным организациям Республики Дагестан выстроить эффективную систему превентивных мер, способствующую формированию у подростков осознанного отказа от зависимостей и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Раздел 1. Аддикции: что важно знать специалистам

Зависимое (аддиктивное) поведение – это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации. На субъективном уровне это проявляется ощущением невозможности существовать без объекта зависимости и сильным, трудно контролируемым влечением к нему. Такое поведение имеет аутоагрессивный и разрушительный характер, поскольку постепенно наносит вред физическому здоровью и личности человека. Его выраженность может варьироваться от относительно умеренных форм, близких к норме, до тяжёлой биохимической зависимости, сопровождающейся серьёзными психическими и соматическими нарушениями.

Аддикции принято условно делить на ***химические*** и ***нехимические*** (поведенческие). К первым, как правило, относят зависимость от психоактивных веществ (далее – ПАВ) – никотина, алкоголя, наркотических, психотропных веществ и иных субстанций (например, кофеина, толуола, бытового газа и пр.). Опасным возрастом для обращения к наркотикам является период от 13 до 15 лет, их употребление считается признаком независимости. Макросоциальное окружение оказывает влияние на возникновение аддиктивного поведения. Особенно это касается подростков, у которых под влиянием стрессовых факторов, легко возникают реакции дезадаптации. В 16–18 лет качественно меняются содержание знаний о наркотиках, они детализируются, становятся более объективными, в группе употребляющих, несмотря на, влияние на здоровье, глобальной проблемой наркоманию считают немногие, среди радикальных противников к этому возрасту многие из подростков считают наркоманию глобальной проблемой.

Кроме вышеперечисленных, в настоящее время описано значительное количество нехимических зависимостей: нарушение пищевого поведения (булимия, анорексия, голодание), пристрастие к азартным играм (лудомания), зависимость от интернета и телевизора, фаббинг (зависимость от гаджетов), трудоголизм, религиозный фанатизм, любовная зависимость [13]. Также широко распространены многообразные информационные зависимости (компьютерная, интернет- и телевизионная зависимости), аддикция упражнений (спортивная), духовного поиска и др. Несмотря на кажущиеся внешние различия, рассматриваемые виды зависимостей имеют принципиально схожие психологические признаки. Общим признаком зависимого поведения является устойчивое стремление к изменению психофизического состояния. Специалистам, работающим с детьми, хорошо

известна проблема игровой и Интернет–зависимости подростков – это одна из частых причин обращения родителей к психологу. Особую обеспокоенность поведенческие зависимости вызывают еще и потому, что в группе риска находится большая часть школьников: как бесконтрольные дети, так и высокоодаренные, талантливые. А искоренение одного вида зависимости без осознания и устранения причин, способствующих ее появлению, приводит к перерождению этой зависимости в другой вид. Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.).

Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные угрозы:

- снижение уровня общей успеваемости;
- распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних;
- искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся;
- ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

Опасным возрастом для обращения к наркотикам является период от 13 до 15 лет, их употребление считается признаком независимости. Макросоциальное окружение оказывает влияние на возникновение аддиктивного поведения. Особенно это касается подростков, у которых под влиянием стрессовых факторов, легко возникают реакции дезадаптации. В 16–18 лет качественно меняются содержание знаний о наркотиках, они детализируются, становятся более объективными, в группе употребляющих, несмотря на, влияние на здоровье, глобальной проблемой наркоманию считают немногие, среди радикальных противников к этому возрасту многие из подростков считают наркоманию глобальной проблемой.

Причины и факторы аддиктивного поведения:

1. Влияние группы и субкультуры также может способствовать употреблению психоактивных веществ. Стремясь быть принятыми сверстниками и сформировать собственную идентичность, подростки иногда воспринимают ПАВ как условие принадлежности к определённой среде. В таких ситуациях им может быть трудно отказаться от предложения попробовать вещество или противостоять давлению со стороны сверстников и распространителей. В данном случае ПАВ выполняют следующие важные для подростка функции:

• поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей;

• формируют чувство принадлежности к группе, а также среду неформального общения;

• дают возможность отыгрывать сексуальные и агрессивные побуждения, не направляя их на людей;

• помогают регулировать эмоциональное состояние;

• реализуют креативный потенциал подростков через экспериментирование с различными веществами.

2. Влияние семьи. В ходе многочисленных исследований была выявлена связь между поведением родителей и последующим зависимым поведением детей. В качестве причин аддиктивного поведения подростков различные авторы называют: неспособность матери понимать и удовлетворять базовые потребности ребенка в младенчестве, психические травмы в раннем детстве, отсутствие любви и поддержки в семье, факты физического, сексуального и психологического насилия, чрезвычайную психологическую зависимость членов семьи друг от друга (аддиктивное поведение может выступать одним из способов влияния на поведение других членов, при этом сама зависимость может давать ощущение независимости от семьи), со-зависимости (негативные изменения в личности и поведении родственников вследствие зависимого поведения кого-либо из членов семьи).

3. Индивидуально-психологические особенности. К возможным факторам риска относят низкую стрессоустойчивость, несоответствие уровня притязаний возможностям подростка, заниженную или завышенную самооценку, личностную незрелость и склонность к поиску острых ощущений. Значение могут иметь трудности самовыражения и формирования идентичности, стремление выделиться или стать частью особой группы, эмоциональная неустойчивость, чувство одиночества и незащищённости, а также восприятие своей жизненной ситуации как трудной. Риск может повышаться, если подростку сложно переносить психологический дискомфорт, а социальное окружение не обеспечивает поддержки и, напротив, усиливает стресс. Эти особенности сами по себе не предопределяют зависимость, но в сочетании с другими обстоятельствами могут повышать уязвимость подростка.

Раздел 2. Правовые нормы в отношении профилактики вредных аддикций среди несовершеннолетних

В настоящее время в нашей стране правовые меры в отношении несовершеннолетних разработаны только в сфере противодействия наркомании, по другим направлениям они все еще не выработаны. В связи с этим, в данном разделе мы будем рассматривать правовые нормы, применяемые по борьбе с употреблением несовершеннолетними психоактивных веществ.

По вопросу антинаркотической направленности педагогические работники образовательных организаций могут руководствоваться в работе актуальной нормативно-правовой документацией:

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

2. Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ (Вена, 20.12.1988);

3. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

4. «Единая конвенция о наркотических средствах 1961 года с поправками, внесенными в нее в соответствии с Протоколом 1972 года о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года» (Документ вступил в силу для России - 03.07.1996);

5. «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 04.08.2026);

6. «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 04.08.2026);

7. Федеральные законы, приказы и постановления о профилактике потребления наркотических и психотропных веществ;

8. Устав образовательной организации.

За незаконное приобретение и хранение наркотиков несовершеннолетними без цели сбыта ответственность наступает с 16-летнего возраста в значительном размере влечёт за собой, в соответствии со статьей 228 Уголовного кодекса Российской Федерации, наказание в виде штрафа до 40 тысяч рублей, ограничение свободы до 3 лет или исправительных работ до 2 лет. За те же деяния в особо крупном размере грозит лишение свободы на срок от 3 до 10 лет со штрафом до 500 тысяч рублей или без такового [10].

Распространение наркотиков несовершеннолетними — преступление, попадающее под действие Уголовного кодекса Российской Федерации. В

соответствии со статьей 228.1. Уголовного кодекса Российской Федерации незаконное приобретение, хранение, изготовление, пересылка и перевозка наркотических средств с целью сбыта наказывается лишением свободы на срок от 4 до 8 лет. Те же деяния, совершенные в крупном размере, неоднократно или по предварительному сговору группой лиц наказываются лишением свободы на срок 8-15 лет. За сбыт наркотиков несовершеннолетними предусмотрена ответственность с 16 лет [10].

Употребление наркотиков несовершеннолетними старше 16 лет ведёт к административной ответственности в соответствии с российским законодательством. Статьи 6.9 и 20.20 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях предусматривают ответственность за употребление наркотических и психотропных средств без назначения врача и грозит административным арестом на 15 суток или штраф в размере 4-5 тысяч рублей.

Если в употреблении алкоголя или наркотиков выявлено несовершеннолетнее лицо, которому не исполнилось 16 лет, то по закону отвечают его родители или иные законные представители. Статья 20.22 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях предусматривает штраф родителей в размере 1500-2000 рублей. По факту употребления наркотиков несовершеннолетним возбуждается уголовное дело с целью установления лица, продавшего наркотики ребёнку.

Профилактика потребления психоактивных веществ, как наиболее опасной зависимости, реализуется социальными институтами, составляющими инфраструктуру профилактической деятельности в образовательной среде, включая:

1. Федеральные органы государственной власти и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, иные государственные органы и учреждения, сфера задач которых связана с предупреждением вовлечения и употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.
2. Образовательные организации.
3. Общественные объединения и организации (антиалкогольные и антинаркотические детско-молодежные волонтерские движения, родительские объединения, общественные организации досуговой и трудовой занятости несовершеннолетних и иные).
4. Семью, как социальный институт, выполняющий особые функции воспитания и социализации при организации деятельности по профилактике употребления ПАВ.

Взаимодействие между социальными институтами, составляющими инфраструктуру профилактической деятельности в образовательной среде, для решения общих задач предупреждения вовлечения в употребление ПАВ обучающимися выстраивается на основе следующих условий:

- разделение сферы профилактической деятельности с учетом специфики непосредственных функций участников (органов и организаций системы образования, здравоохранения, внутренних дел, культуры, социальной защиты населения, молодежной политики, общественных объединений и организаций);

- взаимодополнение и поддержка при планировании содержания и реализации технологий профилактической деятельности, используемых участниками, в целях обеспечения комплексного системного воздействия на адресные группы;

- взаимообмен информацией о выявлении несовершеннолетних потребителей ПАВ, о склонении несовершеннолетних к потреблению указанных средств и веществ, о фактах вовлечения несовершеннолетних в совершение преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков, а также оперативное реагирование на такие сообщения.

В отношении несовершеннолетних, употребляющих наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача либо употребляющих одурманивающие вещества, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних проводится индивидуальная профилактическая работа [12].

Профилактика и раннее выявление незаконного потребления наркотиков осуществляются путем реализации следующих мер:

- развитие инфраструктуры, форм и методов первичной профилактики незаконного потребления наркотиков, в том числе совершенствование педагогических программ и методик профилактики противоправного поведения несовершеннолетних и включение таких программ и методик в электронные образовательные ресурсы, расширение практики использования универсальных педагогических методик (тренинг, проектная деятельность и другие методики;

- включение профилактических мероприятий в образовательные программы, внеурочную и воспитательную работу, федеральные и региональные программы, проекты, практики гражданско-патриотического, духовно-нравственного воспитания граждан, в особенности детей и молодежи;

- уделение особого внимания духовно-нравственному воспитанию в образовательных организациях, формирующему у обучающихся устойчивое неприятие незаконного потребления наркотиков;

- совершенствование механизма раннего выявления незаконного потребления наркотиков в образовательных организациях, создание условий обязательного участия обучающихся в мероприятиях по раннему выявлению незаконного потребления наркотиков [11].

Таким образом, все вышеперечисленные нормативно-правовые аспекты должны быть приняты во внимание при работе с обучающимися с учетом их возрастных и личностных качеств.

Раздел 3. Концептуальные основы здорового образа жизни учащихся

Проблема здорового образа жизни занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления. Воспитание здорового образа жизни – сложный многогранный процесс. Формирование его особенностей протекает под влиянием факторов внешней среды. При этом большое значение имеет рациональный гигиенический и двигательный режим, который обеспечивает хорошее развитие как психического, так и физического здоровья.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки: - индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций; - здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность; - индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма; - здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

Понятие «образ жизни» рассматривается с позиций различных наук. В зависимости от задач исследования оно трактуется как способ

целенаправленной деятельности человека, как социально-психологическое явление, характеризующееся присутствием достаточно массовидного и, следовательно, стереотипного эталона в человеческом поведении в определенных конкретно исторических условиях, как основное социологическое понятие, связывающее образ жизни с категорией потребности, как социально-философская категория, охватывающая совокупность различных видов жизнедеятельности индивида и т. д.

ЗОЖ – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни.

Здоровье обучающихся во многом зависит, прежде всего, от отсутствия вредных пристрастий, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ, поскольку они могут отрицательно влиять на здоровье и самочувствие. Большое значение имеет регулярная физическая активность: прогулки, зарядка, плавание и другие посильные занятия помогают поддерживать физическую форму и укреплять организм. В этой связи, необходимо добиваться, чтобы дети испытывали потребность в физических упражнениях так же, как в ежедневном потреблении пищи.

Для сохранения хорошего самочувствия важно соблюдать рациональный режим дня, чередуя работу или учёбу с отдыхом и уделяя достаточно времени сну. Существенную роль играет и сбалансированное питание: разнообразный рацион помогает обеспечить организм необходимыми питательными веществами и энергией. Ещё одна составляющая ЗОЖ – соблюдение правил личной гигиены и осторожное закаливание, которое проводят постепенно, учитывая самочувствие и состояние здоровья. Наконец, важно заботиться о психологическом благополучии: планировать нагрузку, находить время для отдыха, поддерживать общение с близкими и осваивать способы расслабления. Если стресс становится длительным и мешает повседневной жизни, стоит обратиться за помощью к специалисту. Всё это помогает формировать полезные привычки и поддерживать здоровье.

Таким образом, развитие основ ЗОЖ у обучающихся выражается в осознании здоровья как важнейшей ценности, умении осознано выстраивать свое поведение с целью улучшения своего здоровья, познании методов его усовершенствования и обогащения, умении контролировать свое состояние здоровья; важным результатом воспитания у школьников к формированию ЗОЖ считается проявление самостоятельности, сосредоточенное на укрепление и сохранение своего здоровья.

Раздел 4. Профилактическая работа с вредными аддикциями в образовательно учреждении: направления и инструменты

Профилактическая работа среди подростков строится на идее создания устойчивой мотивации здорового образа жизни, главная мысль которой – убедить подростка, что здоровым быть выгодно. В первую очередь необходимо создание некоего координационного совета, куда входили бы представители профессий, отражающих взгляды на проблему с разных сторон – врачи, психологи, педагоги, административные работники. В совет обязательно необходимо включить и представителей родительского сообщества. Их задача должна заключаться в создании единой концепции по формированию и пропаганде здорового образа жизни, т.е. такого типа жизнедеятельности человека, благодаря которому он способен выполнять профессиональные, общественные и бытовые функции в оптимальных для здоровья условиях. Координационного совета может функционировать в рамках общеобразовательной школы или района.

Суть психологической профилактики заключается в том, что на основе своих знаний и опыта специалисты проводят работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьника, в данном случае, по предупреждению алкогольной и наркотической зависимости у подростков.

Задачами психопрофилактики являются:

- формирование ответственности за собственное поведение в разных ситуациях при общении, как со сверстниками, так и с взрослыми;

- своевременное выявление тех особенностей подростка, которые могут способствовать появлению определенных сложностей или отклонений в интеллектуальном или личностном развитии, влекущих молодого человека на путь аддиктивного поведения (неумение общаться, неуверенность в себе, низкая самооценка, яркое проявление акцентуаций характера);

- предупреждение возможных осложнений в поведении.

Профилактическая работа может проводиться как с отдельными учащимися или группами учащихся – классами, возрастными параллелями, группами подростков, так и с членами педагогического коллектива, родителями, другими взрослыми, которые могут оказать влияние на формирование личности подростка.

Руководству образовательных учреждений по организации профилактической работы следует:

- гармонично включать в учебно-воспитательный процесс информацию антинаркотической идеологической направленности;

- информировать детей и родителей о наркомании как болезни, которую человек приобретает по своему собственному выбору;

- знакомить подростков и родителей о технологии наркотизации как технологии инструментальной агрессии, направленной на уничтожение российского генофонда;

- просвещать родителей по проблеме наркомании как зависимом поведении, приобретающем массовый характер, их роли в этой проблеме, ознакомить с признаками употребления детьми наркотиков;

- исследовать вместе с подростками причины, по которым, им предлагают наркотики; факторы, способствующие принятию предложения и его отвержению;

- изучать вместе с подростками процесс формирования зависимого поведения, дискриминируя его в обсуждении. Доказать банкротство наркомана: сначала он платит за любопытство, потом за сомнительное удовольствие, затем за избегание боли и кратковременное состояние комфорта, за возможность почувствовать себя так, как он чувствовал себя раньше, даже при наличии проблем, так, как сейчас чувствуем себя мы с вами;

- знакомить школьников с современным законодательством Российской Федерации в отношении распространения и приобретения нелегальных наркотических средств;

- обсуждать связь наркомании с преступностью, заболеванием СПИДом, половой распущенностью, меры их предупреждения;

- своевременно оказывать помощь школьникам в решении их эмоциональных проблем;

- организовать обучение детей и подростков в малых группах базовым социальным умениям: общаться, разрешать конфликтные ситуации, преодолевать стресс, принимать решения, планировать свое будущее, управлять своим поведением на основе самопознания;

- при выявлении случаев употребления ПАВ своевременно вместе с родителями формировать мотивацию отказа, выявлять причины, оказывать необходимую психологическую помощь;

- в случае выявления наличия химической зависимости формировать установку на лечение, а в дальнейшем на реабилитацию;

- оказывать психологическую помощь подросткам после клинического лечения или самостоятельного преодоления ломки, направленную на продление сроков ремиссии и реабилитацию.

- обеспечить приобретение детьми и подростками опыта здорового образа жизни, опыта здоровых развлечений.

Особое внимание уделять психолого-педагогическому сопровождению подростков группы риска: созависимых, гиперактивных, имеющих опыт отклоняющегося поведения, имеющих академические и эмоциональные проблемы.

Работа по воспитанию у учащихся осознанного подхода к здоровью основывается на четырех составляющих:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения. Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение и на образ жизни человека.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни, так называемое, «обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. В связи с этим нельзя не подчеркнуть главный вопрос: любая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Здоровье обучающихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании. От степени заинтересованности учащихся в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения.

4. Побуждение обучающихся к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Работа с родителями в рамках образовательного учреждения должна включать в себя несколько наиболее важных направлений.

1. Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации в той микросреде, в которой растет и общается их ребенок.

2. Предупреждение случаев вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, эмоционального отвержения детей, жестокого обращения с ними в семье.

3. Оказание помощи семье, когда ребенок начал злоупотреблять психоактивными веществами.

4. Организация на уровне дома, двора, уличного микросоциума благополучной ненаркотической среды, нетерпимой к антиобщественному поведению детей, распространению среди них алкоголя, наркотиков и иных психоактивных веществ.

В целях профилактики вредных аддикций и, в частности, злоупотребления ПАВ учащимися в образовательной среде будут эффективны следующие формы работы с родителями: лекционная (родительские собрания, семинары, занятия в родительском университете); индивидуальное семейное консультирование родителей и «проблемных» дисфункциональных и конфликтных семей по предупреждению ранней алкоголизации, наркотизации, безнадзорности обучающихся; формирование из родительского актива групп родительской поддержки для «проблемных» семей; выявление родителей группы «риска» алкоголизации и наркотизации и обеспечение им поддержки в оказании социальной и медико-психологической помощи; социальное вмешательство в семью при асоциальном образе жизни в семье, жестоком обращении с ребенком, при вовлечении его в раннюю алкоголизацию, наркотизацию, безнадзорное существование; оказание помощи родителям в возвращении ребенка в семью (семейное примирение) в случае ухода ребенка из дома.

Если у ребёнка есть вопросы, сомнения, касающиеся вредных аддикций или он столкнулся с давлением со стороны сверстников, пытающихся вовлечь его в аддиктивную среду, то самым естественным шагом будет поговорить с мамой, папой или другим взрослым, которому он доверяет. Важно, чтобы между ребёнком и взрослым было открытое, доверительное общение: нужно уметь слушать, проявлять интерес к его чувствам и мыслям, не осуждать сразу.

Классный руководитель (куратор), школьный психолог или социальный педагог – тоже подходящий вариант. В образовательном учреждении следует проводить профилактические беседы, тренинги, где обсуждают риски употребления ПАВ, помогают развить навыки отказа, учат справляться со стрессом и давлением группы. Иногда в школах и колледжах работают целые программы профилактики, и ребёнок может поучаствовать в них.

Помимо семьи и школы, учащийся может воспользоваться детским телефоном доверия анонимно и бесплатно (в России единый номер 8-800-2000-122), центры психолого-педагогической помощи, при тяжёлых ситуациях – комиссия по делам несовершеннолетних или инспектор ПДН, если речь о вовлечении в опасные занятия.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни и привития любви к здоровому образу жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение отдают простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, дискуссиям, конференциям, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей. Ниже приводятся ряд методов и приемов, которые можно использовать в работе.

Беседы - очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

Рисование - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов. Дети должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем - подписать картинки. Через 20 мин перевернуть лист и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением.

Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формировании знаний о ЗОЖ.

Игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик - учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Дети до 14 лет лучше усваивают информацию в ходе различных подвижных игр или викторин. Эту особенность можно использовать для

объяснения принципов здорового образа жизни в простой и интересной форме.

Например, для обучающихся 5-8 классов это может быть конкурсное мероприятие «Быть здоровым это...», посвященное профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании среди подростков. Каждый класс готовит свою команду.

Содержание данного мероприятия может затрагивать аспекты физиологического строения организма человека, рассматривает необходимость соблюдения правил личной гигиены, питания, режима дня, а также правила оказания первой медицинской помощи. Также в мероприятии уделено значительное внимание пониманию механизмов реакции на факторы риска, существованию резервов здоровья и путей их укрепления, формированию простейших навыков контроля и мониторинга состояния основных функциональных систем организма человека.

Задания следует сформулировать в такой форме, чтобы дети смогли логически размышлять и объяснять различные явления, ссылаясь на полученные на уроках знания, и делать выводы, закрепляя материал уроков.

В разделе номер пять данного пособия, мы подготовили сценарии игровых форм активностей, которые будут полезны в работе педагогов.

Проектная деятельность детей. Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное.

Дискуссия. Для обучающихся 9-11 классов возможно использование таких форм мероприятий как дискуссия, конференция. Одной из тем может быть «Заблуждения о здоровье».

Еще одним из мероприятий может быть конкурс «Скажем: «Нет...», основанный на дискуссии, по окончании которой детям четко становятся видны минусы вредных привычек и плюсы здорового образа жизни.

Его целью является расширение знаний, обучающихся по некоторым актуальным вопросам, касающимся личного здоровья; продолжение формирования умений отстаивать свою точку зрения, вести дискуссию. Но формирование навыков здорового образа жизни рекомендовано с более раннего возраста. Для этого можно приучить детей к ведению дневника

здоровья. Дневник здоровья – это способ совместной работы детей и родителей. Такое сотрудничество позволяет вовремя заметить и найти решение разнообразных проблем. Важно помнить, что дети до 11 лет очень доверчивы и подвержены внушению. Если их все время пугать болезнями и несчастьями, то мы не разовьем у них желания быть здоровым, а лишь вызовем постоянный страх перед болезнями. Ребенок должен расти с осознанием, что от его навыков в области гигиены зависит накопление им здоровья.

Подводя итог, следует отметить, что методический инструментарий работы должен дифференцироваться в соответствии с психовозрастными особенностями обучающихся. В частности, ля обучающихся младших и средних классов (до 14 лет) когнитивная доступность информации обеспечивается за счет преобладания игровых, проективных (рисуночных) и наглядно-образных методов, минимизирующих механизмы психологической защиты. В работе с обучающимися старших классов (9–11 классы) и обучающихся колледжей ведущую роль приобретают технологии развития критического мышления: дискуссии, анализ кейсов и проектная деятельность, направленные на деконструкцию мифов о ПАВ и формирование осознанной ценностной позиции.

Раздел 5. Практические сценарии

В данном разделе мы приводим готовые практические сценарии профилактических мероприятий, в том числе различные народные игры, которые помогут мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни и отказу от пагубных привычек. Традиционные игры не просто познакомят учащихся с культурой своего народа, но и станут мощным инструментом для формирования важных жизненных навыков, которые помогают противостоять негативным социальным явлениям.

В коллективных народных играх дети вынуждены действовать сообща, согласовывать свои действия с действиями других участников. Чтобы добиться общей цели, им нужно договариваться, распределять роли, учитывать интересы партнёров. Детям приходится общаться, помогать друг другу, поддерживать — всё это закладывает основу для построения здоровых отношений в коллективе.

Например, народная игра «Перетягивание каната» развивает командный дух и сплочённость, умение находить общий язык и конструктивно решать конфликты, развивает волевые качества. Чтобы добиться победы, участникам необходимо проявлять настойчивость, самоконтроль и умение преодолевать трудности.

Стоит учесть, что многие народные игры построены на чётком соблюдении правил, а это напрямую влияет на формирование у учащегося такого качества как произвольность — способность осознанно и целенаправленно управлять своим поведением, эмоциями, телом и деятельностью для достижения поставленных целей, подчиняясь определённым правилам, нормам или требованиям. Формируется умение регулировать своё поведение, эмоции и движения.

Традиционные игры сами по себе — это форма активного, полезного и социально приемлемого досуга, так как они сочетают физическую активность с интеллектуальной нагрузкой.

Подвижные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость — то есть закладывают основу физического здоровья. Многие народные игры включают элементы соревнования, но при этом учат достойно принимать как победу, так и поражение, что воспитывает устойчивость к неудачам.

В некоторых играх есть элемент ритуала или традиции (например, определённые считалки или скороговорки), что придаёт им осмысленность и связь с культурным наследием.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ДЕНЬ НАРОДНЫХ ИГР В ДАГЕСТАНЕ»

Цель: предупредить развитие у учащихся вредных аддикций и посредством их приобщения к здоровому образу жизни с помощью традиционных игр.

Задачи:

- приучить учащихся к подвижным играм и укрепить командный дух
- познакомить учащихся с безопасными альтернативами вредным привычкам;
- развить навыки сотрудничества и совместного принятия решений.

Целевая аудитория: 5-8 классы

Ожидаемые результаты: учащиеся смогут познакомиться с народными играми и спортивными традициями народов Дагестана, приучатся к подвижным играм и здоровому образу жизни, познакомятся с безопасными альтернативами вредным привычкам.

Формат: спортивная игра

Продолжительность: 60 минут

Место проведения: спортивный зал или площадка на улице

Количество участников: 20-30 учащихся

Оборудование: небольшие гладкие камушки или специальные деревянные кости, канат, пустые пластиковые бутылки, мягкие маты.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые педагоги и родители! Сегодня мы собрались, чтобы отпраздновать «День народных игр в Дагестане»! Мы отправимся в увлекательное путешествие по нашему прекрасному краю, узнаем об играх, в которые играли наши предки, и попробуем себя в этих старинных забавах. Давайте начнем наше путешествие с доброй традиции!
(Ведущий приглашает всех встать в круг, и проводится небольшая разминка под национальную музыку.)

1. Народная игра "Камушки" (Дагестанская версия игры в кости):

Описание игры: для игры понадобятся небольшие гладкие камушки или специальные деревянные кости. Игроки по очереди бросают камни, стараясь выбить больше баллов.

Ведущий:

Первая игра, в которую мы будем играть, называется "Камушки". В эту игру любили играть наши прабабушки и прадедушки. Она требует ловкости и внимательности! Давайте посмотрим, кто из вас окажется самым метким.

Инструкция:

- Дети становятся в очередь, и каждому дается по 5 камушков.
- Задача: бросить камушки на специально обозначенную зону и посчитать, сколько из них попали в цель.
- Победитель тот, кто наберет наибольшее количество попаданий.

Ведущий поощряет детей за старание, награждая каждого участника маленькими призами или аплодисментами.

2. Народная игра "Перетягивание каната":

Описание игры: Эта игра хорошо известна в Дагестане и по всей России. Она помогает развить силу, выносливость и командный дух.

Ведущий:

А теперь проверим, кто из вас самый сильный! Для этого мы будем играть в "Перетягивание каната". Мы разделим вас на две команды, и ваша задача — перетянуть канат на свою сторону.

Инструкция:

- Дети делятся на две равные команды.
- Ведущий объясняет правила безопасности: нельзя резко дергать канат, нельзя отпускать его, чтобы не упасть.

- Игра проводится в несколько раундов. Победившая команда получает громкие аплодисменты и звание "Сильной команды".

3. Народная игра "Гонки на кувшинах":

Описание игры: это адаптированная версия национальной игры, в которой участники переносят кувшины с водой. Для детей можно использовать пустые пластиковые бутылки, чтобы сделать игру безопасной.

Ведущий:

А теперь мы с вами поучаствуем в "Гонках на кувшинах"! В древние времена женщины в Дагестане носили воду в больших кувшинах. Ваша задача — пройти дистанцию, не уронив кувшин!

Инструкция:

- Дети делятся на команды. Каждой команде дается по "кувшину" (пустой бутылке).
- Задача: пройти дистанцию, держа бутылку на голове или в руках, и передать ее следующему участнику.
- Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием, не уронив кувшин.

Ведущий хвалит участников за старание, поддерживает позитивную атмосферу.

4. Народная игра "Борьба на поясах":

Описание игры: Традиционная дагестанская игра, в которой дети соревнуются в ловкости и силе, удерживая друг друга за пояса.

Ведущий:

Теперь мы попробуем себя в игре "Борьба на поясах"! Это старинная игра, в которой соревновались самые ловкие и сильные. Сейчас мы покажем вам, как она проводится, а затем вы сможете попробовать сами.

Инструкция:

- Игра проводится на мягких матах для безопасности.
- Дети по двое становятся в центр круга, держат друг друга за пояс и пытаются вывести соперника из равновесия.
- Побеждает тот, кто сумел устоять на ногах, не отпустив пояс соперника.

Ведущий объясняет правила и следит за безопасностью во время игры. Детей поощряют за смелость и старание.

Завершение праздника

Ведущий:

Дорогие ребята, вы сегодня проявили себя как настоящие знатоки и любители народных игр! Мы с вами не только повеселились и поиграли, но и узнали больше о нашей культуре и традициях. Я надеюсь, что теперь вы будете рассказывать о наших играх своим друзьям и близким.

В конце праздника проводится награждение всех участников сувенирами или медалями, сделанными в национальном стиле. Завершается праздник общей фотографией и прощальной песней или танцем под традиционную музыку.

Ведущий:

Спасибо всем за участие! До новых встреч, друзья! Пусть наша дружба будет такой же крепкой, как наши традиции!

Способы оценки результативности: наблюдение, оценка активности детей, их эмоционального отклика и соблюдения правил в процессе игр; рефлексия – обсуждение в конце праздника, во время которого дети делятся впечатлениями и отвечают на вопросы: «Какая игра понравилась больше всего?», «Что было самым сложным?», «Как ваша команда помогала друг другу?»; обратная связь от родителей: анкетирование или устный опрос после мероприятия для выяснения, рассказывали ли дети о празднике дома и проявляют ли интерес к активным играм на улице.

СЦЕНАРИЙ КВЕСТ-ИГРЫ «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Цель:

- Профилактика аддиктивных форм поведения через интерактивную форму игры-квест

Задачи:

- Заложить основы осознанного противодействия первым случаям употребления ПАВ;
- Формировать у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитывать ответственность за свое здоровье, жизнь и здоровье своих близких.
- Содействовать развитию коммуникативных качеств личности школьника.
- Формировать умения работать как индивидуально, так и в группе-предотвратить проявление негативных явлений: алкоголизма, курения, агрессивного поведения, злоупотребления психоактивными веществами.

Ожидаемые результаты: формирование у учащихся негативного отношения к ПАВ, мотивации к здоровому образу жизни.

План квеста: Организационный момент – 5 минут

Вводная часть – 5 минут

Основная часть – 40 минут

Рефлексия – 10 минут

Продолжительность: 60 минут

Структура

1. Задание «Начало. Погружение»
2. Задание «Внимание. Опасно!»
3. Задание «Цветок»
4. Задание «Зависимость»
5. Задание «Болото»

Оборудование и материалы: компьютер, проектор, экран, презентация к уроку, памятки ««Профилактика ПАВ», пазлы, ребусы, 2 ватмана, тематические картинки, маршрутные листы, клей, стикеры, газеты, маркеры, бантики

Формат: квест

Количество участников:15-30 участников

Форма одежды: комфортная

Место проведения: зал, кабинет

Целевая аудитория: обучающиеся 8-11 классов

Ход работы:

Все этапы (пункты) игры-квеста объединены одной общей темой.

Участникам предлагается игровая ситуация, в рамках которой происходит основное действие.

В качестве итога игры-квеста выступает логотип-пазл, собранный из деталей, полученных в ходе игры. Данный логотип является символом того, что человек сам является активным строителем своей жизни и только он ответственен за её итоги.

Маршрутный лист

Станция	Количество пазлов
«Начало. Погружение»	1-7
«Внимание. Опасно!»	1-2
«Цветок»	1-2
«Зависимость»	1-2
«Болото»	1-2

Организационный момент:

В квесте участвуют две команды. Разделение на команды путем жеребьевки.

Квест начинается с вводной беседы, в ходе которой раздаются маршрутные листы.

- Кто знает, что такое квест?

– Это приключенческая игра, в которой главные герои, следующие по маршруту и в процессе игры, решают головоломки и задачи, за которые получают ключи, баллы или другие элементы для финала

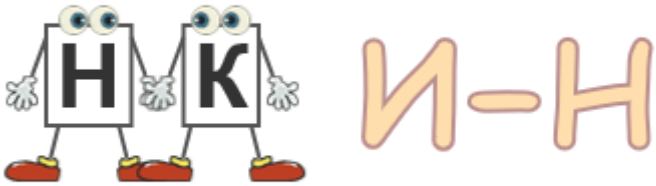
Участникам излагаются правила, по которым осуществляется игровое взаимодействие. Для того, чтобы дойти до финала квеста, участникам необходимо собрать элементы пазла, полученные за каждый пройденный пункт

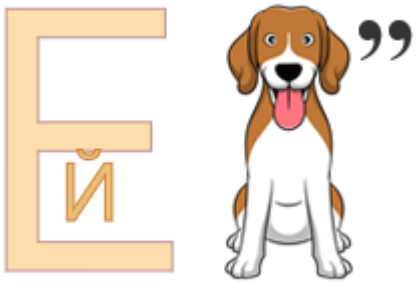
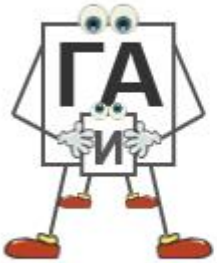
1. Задание «Начало. Погружение».

Фрагмент фильма Общественной организации «Общее дело» «Скрытые вопросы».

Психоактивное вещество – любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

Какие психоактивные вещества тут зашифрованы? → разгадываем ребусы (зашифрованы не только «вредные» слова, но и «полезные»)

	Табак
	Никотин
	Безопасность

	Вейп
 1 = ЗД О 	Здоровье
  3 = Т	Сигарета
 	Спорт

Ответ: К психоактивным веществам относятся табак, никотин, вейп.
Каждый угаданный ребус-1 деталь пазла.

Пока идет подготовка к следующему этапу, организатор ведет беседу в которой рассказывает о ПАВ.

2. Задание «Внимание. Опасно!».

На столе лежит лист бумаги, на нем изображена фигурка ребенка.

- Давайте теперь ответим на вопрос, насколько опасно употребление этих веществ? Напишите рядом с ребенком возможные последствия употребления ПАВ.

Каждой команде даётся одна из карточек с названиями: «никотин» и «вейпы». Рядом лежат подсказки-карточки. Обсуждение результаты.



Подсказки:

Никотин	**Вейпы**
частые инфекционные заболевания	снижение умственной активности
появление кашля	частые перепады настроения
разрушение зубов	воспаления и повреждения бронхов и легочной ткани.
нарушение обмена веществ	аллергические заболевания
быстрая утомляемость	развитие раковых заболеваний.
раздражительность	депрессия

Команда, написавшая больше – 2 детали эмблемы, 2 команда – 1

3. Задание «Цветок».

На ваших столах лежат детали (лепестки и сердцевинки), вам нужно собрать из них цветок:

«Я Никогда не буду ……» -собираем запреты;

«Я Всегда буду…» -собираем безопасные правила;

(команда, собравшая первой – 2 детали эмблемы, 2 команда – 1).

Подсказки.

Я никогда не буду	Я всегда буду…
Делать опасные для здоровья и жизни вещи	Заботиться о своем здоровье
Открывать подозрительные сообщения	Рассказывать родителям о проблемах
Принимать предложения от подозрительных людей	Заниматься спортом
Общаться в сети с незнакомыми людьми	Покидать нехорошие веб-сайты
Не буду курить	Предупреждать своих друзей об опасности курения

4. Задание «Зависимость».

Приглашаются к участию 2 подростка. Один из них, по условиям игры, ведёт здоровый образ жизни, второй – употребляет ПАВ (к его руке привязан ремешок).

Участники игры за 2 мин. должны завязать как можно больше бантиков. Ведущий в это время дергает зависимого от ПАВ за ремешок, мешая выполнять задание.

Обсуждение результатов игры, вывод.

Команда, завязавшая больше узелков-2 детали, вторая-1 деталь пазла

Пока идет подготовка к следующему этапу, включается фильм про зависимость во всех ее проявлениях

5.Задание «Болото»

По дороге командам встречается препятствие: огромное болото, которое необходимо пройти. Перейти можно с завязанными глазами, по газетам и подсказкам друзей.

Команда, быстрее закончившая испытание - 2 детали, вторая - 1 деталь пазла.

Рефлексия:

Зачем люди употребляют ПАВ, хотя знают, что это вредно? И кто может им помочь? Мозговой штурм. Участники садятся в круг для подведения итогов и высказывают свое мнение, что понравилось, для чего был проделан этот сложный путь.

6. Финал. Закрепление полученных знаний.

После прохождения всех пунктов участники проходят к столу и начинают собирать эмблему из элементов, собранных после прохождения каждого этапа. Прохождение квеста можно считать оконченным.

Вывод: Интерактивная форма проведения данной квест-игры очень успешна в работе с подростками. В этой игре участники имеют возможность применить накопленный опыт в ситуациях выбора, а также научиться другим формам эффективного взаимодействия.

Способы оценки: наблюдение за участием команд и выполнением заданий; подсчёт правильных ответов и набранных баллов; краткая анкета или блиц-опрос до и после квеста; рефлексия участников: «Что я узнал?», «Как поступлю в ситуации давления?», «К кому обращусь за помощью?»

ДИСКУССИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ «МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ!»

Цель: сформировать у участников осознанное отношение к зависимому поведению и обучение навыкам обращения за помощью.

Задачи:

- обсудить, что такое зависимость и как она может влиять на здоровье, отношения, учёбу и повседневную жизнь;
- развивать умение распознавать давление со стороны окружающих и уверенно отказываться от нежелательного предложения;
- потренировать способы поддержки человека, который столкнулся с проблемой;
- познакомить участников с возможностью обратиться к взрослым и специалистам.
- развить навык коммуникации.

Целевая аудитория: 9-11 классы либо учащиеся СПО.

Ожидаемые результаты: учащиеся смогут назвать некоторые признаки того, что привычка или поведение начинает мешать жизни, узнают несколько вариантов спокойного и уверенного отказа; поймут, что просьба о поддержке – это ответственный шаг, а не повод для стыда.

Формат: дискуссия

Продолжительность: 45 минут

Место проведения: школьный класс, актовый зал

Количество участников: 20-30 учащихся

Оборудование: ручка, лист бумаги

Ход мероприятия:

Последнее время в обществе часто обсуждаются проблемы различных зависимостей. Самые распространенные из них – это курение,

злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами; специалисты упоминают также про игровую зависимость и зависимость от компьютерных игр и Интернета. Проблема зависимого поведения волнует многих людей, она вызывает множество споров - среди подростков и взрослых, среди родителей и педагогов, среди врачей и психологов. Люди хотят знать, что на самом деле представляет собой состояние зависимости, кто находится в «группе риска» и можно ли помочь самим себе и своим близким. Предлагаю сегодня вместе стать исследователями этого вопроса.

- Какие виды зависимостей кроме алкоголизма, наркомании и курения вам известны?

Интернет-зависимость, трудоголизм, пищевые зависимости, спортивная зависимость, фанатизм, страсть к покупкам и трате денег, любовные зависимости, «адреналиновая» зависимость, ТВ-зависимость и др.

Да, зависимость может возникать как от психоактивных веществ (т.е. веществ, воздействующих на психику), так и от некоторых видов деятельности, и даже от других людей. Давайте определимся с основными понятиями.

- Как вы понимаете термин «зависимость»? Какой смысл мы вкладываем в это слово?

Состояние потребности в чем-то, способ забыться, уход от реальности, сильное стремление к чему-либо, невозможность жить без чего-либо.

Предлагаю вам одно из определений зависимости, которое, очень точно отражает суть этого феномена. Зависимость – это болезненное пристрастие и сверхценное отношение к выбранному «объекту», стремление полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций. Как вы сами заметили, «объектом» зависимости может стать и алкоголь, и наркотик, и религия, и работа, и еда, и игра, и другие люди. Зависимость может стать единственным смыслом жизни для человека, желающего спрятаться от реальности.

- А зачем человеку нужно прятаться от реальности?

У человека что-то не получается, с чем-то не справляется, ему скучно, хочется острых ощущений, в его жизни мало радости, он не умеет справляться с проблемами.

Да, зависимому человеку та реальность, в которой он живет, кажется недостаточно интересной, радостной и дружелюбной. Он пытается ее изменить.

К чему стремится зависимый человек?

Например, давайте подумаем, с какой целью люди принимают наркотики или алкоголь, что они в этом находят, о каких состояниях мечтают?

Радость, спокойствие, постижение неизведанного, общительность, уверенность, состояние «кайфа», активность, уменьшение боли, счастье, расслабленность и т.п.

- Человек, склонный к зависимому поведению, хочет таким образом изменить свою жизнь к лучшему, достичь каких-то важных для себя состояний. Удается ли ему это?

Сначала удается, а потом наступают различные вредные последствия.

Да, сначала «объект» зависимости может помочь забыть свои проблемы, избавиться от одиночества, почувствовать психологический комфорт. Но через некоторое время начинаются неприятности, потому что любая зависимость ограничивает человека, приносит с собой негативные последствия в разных областях - в области физического и психического здоровья, в материальной, социальной и духовной сфере.

- Рано или поздно зависимому человеку приходится платить некоторую цену за свою зависимость. Можно ли этого как-то избежать? Каким образом достижимы эти состояния без использования «объектов» зависимости?

Спорт, хобби, отношения с другими людьми, творчество, работа, дружба, любовь…

Да, позитивные состояния достижимы в том случае, если человек не ждет, что они чудесным образом возникнут извне - например, от приема психоактивного вещества. На самом деле люди способны достигать их путем собственной умственной, физической, духовной, социальной и творческой активности.

- При каких условиях собственная активность человека может стать источником мощных положительных эмоций?

Если эти виды активности интересны и приносят радость, если удается достичь хорошего результата, если ты в своей активности не одинок, а окружен хорошими друзьями…

Итак, мы с вами сейчас сформулировали хороший способ защитить себя от зависимостей. Если в нашей жизни есть хотя бы несколько занятий, которые:

1) интересны нам, радуют нас и хорошо у нас получаются;

2) помогают найти настоящих друзей и единомышленников;

3) делают нас более творческими, самостоятельными, здоровыми, умными и свободными, то мы вряд ли будем разрушать себя разными видами зависимостей. Мы не будем бежать от реальности, а сможем почувствовать гармонию с собой и с окружающим миром.

- Сейчас я предлагаю каждому из вас письменно перечислить те занятия вашей жизни, которые отвечают этим требованиям. Это будут ваши ресурсы, ваша защита. То, что может сделать вас сильнее и счастливее.

Выполнение задания; желающие могут поделиться результатами.

- Иногда бывает так, что из-за трудных жизненных событий или из-за долгого плохого настроения у человека нет сил и желания заниматься чем-то интересным. Что делать в этом случае?

Посоветоваться с близкими людьми, поразмышлять о проблемах и постараться их решить, попросить помощи у друзей, обратиться к психологу.

Да, любому человеку очень важно получать поддержку и помощь в трудных жизненных ситуациях. Каждый из вас сегодня получит визитки и буклеты «помогающих организаций» нашего района. Из них вы узнаете, где можно получить профессиональную помощь и сможете этим воспользоваться или передать эту информацию тем, кто в ней нуждается.

И в заключение – сюрприз. Для всех, и особенно для тех, кому непросто было выполнить последнее задание. С помощью всех учителя нашей школы мы составили для каждого вот такой из вас «похвальный лист», в котором перечислили ваши способности и хорошие качества. В конце занятия вы сможете их забрать, прочитать, попросить своих друзей и близких дополнить эти листы, что-то дописать самостоятельно. Пусть эти «похвальные листы» станут вашими помощниками.

Время, оставшееся до конца урока, мы можем посвятить ответам на вопросы.

Спасибо вам за участие и за вашу активность!

Способы оценки: наблюдение за активностью и характером участия в дискуссии; анализ ответов в ходе обсуждения и выполнения заданий; краткий опрос или анкета до и после занятия; итоговая рефлексия: «Что я понял?», «Какой выбор помогает сохранить здоровье?», «Где искать поддержку?».

МАРАФОН «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- создание положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;

- стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Форма проведения: спортивно-развлекательная программа с эстафетами и командными заданиями.

Продолжительность: 60–75 минут.

Целевая аудитория: 1 – 11 классы.

Место проведения: спортивный зал или школьная площадка.

Ожидаемые результаты: учащиеся смогут повысить свой уровень двигательной активности, укрепить связи внутри коллектива, сформировать чувство ответственности, актуализировать знания о ЗОЖ в игровой форме.

Оборудование: свисток, музыкальная аппаратура, конусы, обручи, мячи, кегли, скакалки, мешочки или мягкие предметы для метания, карточки с заданиями, грамоты или памятные наклейки.

Ежегодно во всем мире отмечается ***Всемирный день здоровья***. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. Традиционно в этот день в нашей школе проходит спортивный праздник, в котором участвуют не только школьники, но и учителя. Массовость и личный пример педагогов – это важное условие проведения таких мероприятий. Весь педагогический коллектив заранее и тщательно готовится к их проведению, и поэтому всегда они проходят организованно и интересно.

Участники праздника:

В спортивном празднике принимают участие учащиеся 1 – 11 классов, учителя предметники, классные руководители и другие педагоги школы.

Руководство проведением соревнований:

Общее руководство проведением дня здоровья осуществляет администрация школы, непосредственное руководство возлагается на учителей физической культуры, ответственного за здоровый образ жизни.

Программа Дня здоровья:

1. Линейка, посвященная Всемирному дню здоровья.
2. Утренняя зарядка.
3. Мероприятия в спортивном зале.
4. Выпуск листков здоровья с классными руководителями.
5. Матч реванш по «Волейболу» среди команд «учащихся 9-11» классов и командой «Учителей».

Оформление:

В рекреации перед спортивным залом вывешены плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”, на стенах спортивного зала плакаты: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”, “Здоровье – всему голова”, “Спорт и движенье – жизнь!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

Ход проведения мероприятия:

Команды должны ответить на вопросы за 3 мин (за каждый правильный ответ по баллу).

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый)
7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм)
12. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
13. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)

Команды должны пройти 5 станций:

Станции
Распорядок дня
Аттракционная
Эстафетная
Угадай-ка
Конкурсная

1. Станция: «Распорядок дня».

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

2. Станция “Аттракционная”.

Канатоходцы. Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.

3. Станция “Эстафетная”.

1. «Сбор урожая»

По сигналу 1 номера бегут с ведром в руках, где лежат мячи, обегают стойку, возвращаясь обратно пробегая мимо лунок должны «посадить» в каждую лунку по одной «картошке». Возвращаясь обратно, передают ведро 2 номеру. 2 бежит и собирает «урожай», возвращаясь обратно, передает 3 и т.д.

2. «Кто больше?»

В конце зала за линией рассыпаны малые мячи. По сигналу 1 номера бегут с корзиной в руках обегают стойку набирают в корзину малые мячи, возвращаясь обратно, высыпают мячи в мешок, передовая корзину 2 номеру и т.д. выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету и больше соберет мячей.

3. Конкурс «Буксировка».

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

4. «Тачка»

Перед 1 номером «тачка», лечь животом упереться ногами о пол. По сигналу 1 номера катятся до фишки, помогая руками и ногами, доехав до стойки, встают, и бегу обратно с «тачкой» в руках передовая эстафету 2 номеру и т.д.

4. Станция “Угадай-ка”

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет **(смородина)**
2.Каротином он богат
И полезен для ребят.
Нам с земли тащить не вновь
За зеленый его хвост **(морковь)**
3.Круглое, румяное,
Я расту на ветке.

Любят меня взрослые
И маленькие детки **(яблоко)**
4.Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать **(мяч)**
5.Деревяные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются **(лыжи)**
6.Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём **(велосипед)**
7.Костяная спинка, жесткая щетинка
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит **(зубная щетка)**

5. Станция "Конкурсная".

Конкурс «Боулинг».

Перед каждой командой выставлены кегли на расстоянии 6 м. 1 номера по сигналу катят мяч, стараясь как можно больше сбить кеглей и т.д. Выигрывает та команда, которая собьет большее количество кеглей.

Конкурс "Полезная привычка".

Каждой команде выдаются планшеты с листком и ручкой. За 3 мин. команда должна написать слова, относящиеся к здоровью, полезные советы, для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье. Выиграет та команда, которая напишет больше слов и даст больше полезных советов.

Ведущий: Дорогие ребята и уважаемые учителя! Закончился 1 этап нашего праздника. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

Ведущий: Дорогие ребята и уважаемые учителя! Сейчас состоится мачт по «Волейболу» среди команд «учащихся» и командой «учителей». Встречаем наших спортсменов!

Соревнования проводятся среди команд учащихся 9 – 11 классов и учителей. Игра состоит из 3 партий. Играют до 25 очков.

Ведущий: Уважаемые учителя, учащиеся! Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы "День Здоровья" у вас был каждый день: и в школе, и дома. Растите крепкими, здоровыми и ловкими!

Ведущий: Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!»

Так что будьте здоровы!

Способы оценки эффективности:

1. **Обратная связь:** Проведение короткого анкетирования или устного опроса (интерактив «Микрофон») в конце мероприятия. Вопросы: «Что понравилось больше всего?», «Какую эстафету хотите повторить?», «С каким настроением уходите?».
2. **Протоколы жюри.** Оценка каждой эстафеты по балльной системе (например, 1 место — 3 балла, 2 место — 2 балла, 3 место — 1 балл).

Карта педагогического наблюдения. В нее заносятся данные об активности конкретных детей (кто проявил лидерские качества, кто преодолел стеснение, кто нарушал правила).

КЛАССНЫЙ ЧАС «СКАЖИ «НЕТ!» ЗАВИСИМОСТЯМ»

Цель: помочь старшеклассникам осознанно относиться к зависимому поведению, развивать навыки отказа от рискованных предложений и обращения за поддержкой.

Задачи:

- развитие осознанного негативного отношения к зависимостям у старшеклассников;
- анализ причин зависимого поведения и способов профилактики;
- пропаганда здорового образа жизни.

Формат: интерактивная работа.

Учащиеся рассаживаются по группам. Всего должно быть 4 группы, которые могут быть сформированы заранее учителем или сформированы по желанию учащихся.

Методы работы: информирование, групповая работа, технологии мозгового штурма, проективные методики (арт – техники).

Оборудование: доска, мел, бумага (формат А4), ватман, цветные карандаши, маркеры.

Раздаточный материал: Памятка «Что вызывает зависимость?», Памятка «Скажи «Нет!» зависимостям.

Продолжительность: 1,5 часа.

Целевая аудитория: учащиеся старших классов, обучающиеся СПО

Ход мероприятия:

1. Постановка значимости проблемы. - 5 мин. Ведущим (классным руководителем) обозначается значимость проблемы зависимостей, актуальность осознанно негативного отношения к проблеме зависимостей.

2. Арт «Мое понимание проблемы зависимостей» - 20 мин. Учащимся предлагается нарисовать один рисунок на группу на тему, «Какой я вижу проблему зависимостей?». Каждой группе дается определенный вид зависимого поведения. Например: компьютерная, табачная, алкогольная, наркотическая. Тематика может варьироваться в зависимости от того, какая проблема аддиктивного поведения актуальна для школы. Могут быть еще использованы – токсикомании, мобильная, игровая и ТВ-зависимости. Учащиеся рисуют проблему так, как ее видят. По итогам рисования каждая группа рассказывает, почему они нарисовали проблему зависимостей именно так. Другие группы и ведущий могут задавать вопросы и комментировать рисунок.

3. Мозговой штурм «Причины зависимого поведения» - 20 мин. По итогам рисования ученикам предлагается следующая инструкция «Вы нарисовали проблему зависимостей. А что к ней приводит? Почему школьники проявляют зависимость? Подумайте и напишите, какие по-вашему мнению причины приводят к возникновению зависимостей? По итогам мозгового штурма в группах происходит общее обсуждение причин. Результаты работы фиксируются на доске. Общий вывод: несмотря на то, что варианты зависимостей бывают разные, причины практически одни и те же у любого вида зависимого поведения. Примерные варианты ответов школьников: - скучно - проблемы с родителями, - хочется внимания о сверстников, -так делают все, за компанию, -новизна ощущений, - не знание себя и т.д.

4. Групповая работа «Способы профилактики зависимостей» - 20 мин. Каждой команде - группе предлагается почувствовать себя в определенной роли: родители, учащиеся, специалисты (врачи, психологи, 40 юристы и т.д.), педагоги. От лица каждой категории участники должны ответить на вопрос: «Что надо делать, чтобы не стать зависимым? Посоветуйте от лица той категории, которая вам досталась!». Упражнение дает возможность почувствовать себя в разных социальных ролях и наработать варианты осознанного негативного отношения к наркотикам. Результаты обсуждаются.

5. Обратная связь. - 15 мин. Ученики по очереди отвечают на вопрос ведущего: «С чем вы уходите с классного часа? О чем он заставил вас задуматься?».

6. Подведение итогов классного часа. - 5 мин. Ведущий подводит итог работы.

Способы оценки эффективности:

1. **Анонимное анкетирование «До/После»:** Вопросы должны касаться не факта употребления, а отношения к проблеме и готовности к действию (пример вопроса: «Считаете ли вы, что одна проба легкого наркотика безопасна?», «Сможете ли вы твердо отказать другу, предлагающему вейп/алкоголь?», «Знаете ли вы телефоны служб психологической помощи?»);

2. **Наблюдение и анализ поведения:** здесь анализируется уровень включенности (сколько человек реально участвовало в споре, а сколько просто отмалчивалось; качество аргументации (использовали ли они реальные медицинские и социальные факты, или опирались на мифы?); эмоциональный фон (отсутствие насмешек над проблемой, серьезное отношение к затрагиваемой проблеме).

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ «КУРЕНИЕ»

Цель игровой программы:

- создать креативную среду, поддерживающую некурение.

Задачи:

- предотвратить или, по крайней мере, отсрочить начало курения среди подростков;
- развивать умение учащихся принимать собственные решения и сопротивляться социальному давлению.
- помочь подросткам видеть преимущества некурения, важность и ценность здорового образа жизни.
- **Количество участников:** до 30 человек
- **Продолжительность:** не более 45 мин
- **Форма проведения**: коммуникативная игра

Оборудование: магнитофон, кассета с песней "Бросай курить", карточки со словами пословиц, текст частушек и стихов, два листа со словом "табакокурение", книга "Легкий способ бросить курить" Аллена Карра, эмблемы игрокам, призы, ручки.

Ход мероприятия.

Вступление

Ведущий. Ребята! Сегодня у нас игра "Кто курит табак, тот себе враг?". Подростки знают о вреде курения, однако в ситуациях, когда закурить предлагают друзья - соглашаются. Согласно результатам исследования, подростки - курильщики часто имеют друзей, которые также курят. Некурящий

подросток нуждается в сильной убежденности и сильной воле, чтобы оставаться некурящим, когда большинство его друзей курит. "Курить или не курить" - это важный вопрос, решать который приходится каждому из нас в какой-то момент жизни. Как вы поступите, будет зависеть от вашего отношения к проблеме табакокурения.

Приведу высказывания Л. Н. Толстого по теме игры.

"Трудно себе представить то благотворительное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом".

"Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове".

"Я раньше курил и потом бросил и совершенно не понимаю, как люди могут брать в рот эту гадость".

Учащиеся выбирают капитанов и придумывают названия командам по теме игры. Капитаны представляют команды.

Разминка команд. Составь фразу (под песню "Бросай курить").

Команды получают карточки со словами и составляют предложения. "Кто курит табак, тот себе враг" или "Коль из носа валит дым - не остаться молодым".

Конкурс "Веришь ли ты, что…?"

Ведущий в быстром темпе задает каждому вопрос, на который учащийся отвечает "да" или "нет". Свое отношение к ответу ведущий выражает словами "И правильно делаешь" или "А зря" и говорит правильный ответ с объяснением, чтобы было понятно зрителям и жюри.

Правильный ответ - балл команде.

Ведущий. Веришь ли ты, что:

1 - курение отбеливает зубную эмаль? (нет)

2 - в России курят около75% мужчин и 20% женщин? (да)

3 - курение обеспечит тебе в жизни успех и удачу? (нет)

4 - курение в подростковом возрасте более опасно, чем во взрослом? (да)

5 - из каждых 100 человек заболевших во взрослом состоянии туберкулезом легких - 95 человек заядлые курильщики? (да)

6 - курение улучшает память? (нет)

7 - в России резко уменьшилось количество курящих людей? (нет)

8 - фильтр сигареты задерживает 80% вредных веществ? (нет)

9 - в мире ежегодно умирает от курения 3 млн. человек? (да)

10 - около 85% курильщиков хотят бросить курить? (да)

11 - никотин находят в крови и моче тех, кто сам не курит, а подвергается пассивному курению? (да)

12 - курение разрушает здоровье и укорачивает жизнь человека? (да)

13 - курение является одной из основных причин заболеваний сердца? (да)

14 - дети курильщиков чаще болеют бронхитами, пневмониями и другими болезнями, чем дети некурящих родителей? (да)

15 - в жизни столько прекрасных удовольствий, что жертвовать ими ради курения глупо? (да)

16 - первый опыт курения связан с кашлем, головокружением, головной болью, тошнотой, то есть организм сопротивляется и предупреждает о своем нежелании курить? (да)

17 - в сигаретном дыме содержится около 4000 опасных для здоровья химических соединений? (да)

18 - с помощью метода Аллена Карра, описанного в его книге "Легкий способ бросить курить", более 95% курящих бросают курить навсегда? (да)

Объяснение поговорок, пословиц.

Команды по очереди рассказывают, как они понимают поговорки и пословицы, которые зачитывает ведущий.

Табачное зелье - утеха в безделье.

Табак - жвачка дьявола (Осет.).

Заядлого курильщика муха крылом перешибет.

Курить много табака - поубавится ума.

Один курит, а весь дом болеет.

Лучше знаться с дураком, чем с табаком.

Кто курит, у того горят нутро и деньги.

Табачный дурман с разумом не ладит.

Табак не дурак, он любит гуляк.

Найди новые слова. (под песню "Бросай курить")

Ведущий. Ребята, давайте превратим слово "табакокурение", обозначающее пагубную, вредную привычку в новые слова.

Команды получают листки со словом "табакокурение" и составляют из букв новые слова, исключая однокоренные. Например: беркут, батареи, табун, батон, курок, турне и т.д.

Конкурс для капитанов. Проблемные ситуации.

Ведущий предлагает капитанам команд проблемные ситуации. Задача капитанов выразить свое отношение к ним: сказать, что они почувствуют, скажут и сделают в этих ситуациях. Например:

Ситуация 1-я. Представь, что ты нашел на улице красивую импортную пачку сигарет с несколькими сигаретами.

Ситуация 2-я. Твой друг просит у тебя деньги, чтобы купить сигареты.

Ситуация 3-я. Встретил знакомых ребят. Они курили и предложили тебе.

Ситуация 4-я. Ты один дома. Пришел друг и предложил покурить, пока дома никого нет.

Почему подростки курят?

Ведущий. Все знают, что курить вредно для здоровья, но подростки пробуют и некоторые начинают курить. Почему?

Каждый член то первой, то второй команды называет причины подросткового табакокурения.

Вместо курения лучше…

Ведущий просит поднять руки тех ребят, у которых есть любимое занятие, увлечение. Затем предлагает учащимся назвать разнообразные занятия человека, заменяющие курение.

Например. Вместо курения лучше: прыгать, плавать, играть, танцевать, кататься на велосипеде, слушать пение птиц, рисовать, петь, особенно, заниматься физкультурой и спортом.

Советы для учащихся.

Ведущий обобщает сообщения учащихся, подчеркивает важность здорового образа жизни. Затем спрашивает, что полезно делать для сохранения здоровья.

1 спортсмен: Привыкаю я к порядку,
Утром делаю зарядку,
Потому что нам дает
Час зарядки-жизни год!
Эй, дружище, не ленись,
На зарядку становись!

2 спортсмен: Кто делает зарядку на рассвете
Чудес немало может совершить.
Он может подарить сады планете
И к дальним звездам трассы проложить.

3 спортсмен: Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,
Примите наш добрый совет:
Получше, покрепче дружить с физкультурой
В ней жизни и юности вечный секрет!

Заключение

Ведущий. Физкультура и спорт благоприятно воздействуют на весь организм человека, но физические упражнения не нейтрализуют вред, наносимый курением.

Поэтому:

Ученица: Запомни - человек не слаб!
Рожден свободным, он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету,
И презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я человек! Я должен сильным быть!»

Ведущий. Давайте вместе скажем **спасибо себе** за то, что не курим!

Команды по очереди говорят хором "Спасибо мне, что не курю!"

Ведущий. Табакокурение приводит к различным заболеваниям человека, сокращает жизнь, поэтому лучше вести здоровый образ жизни. Свободное время посвящать любимым занятиям. Доброго всем здоровья и успехов!

Подведение итогов. Жюри подводит итоги игры, объявляет команду победительницу.

Способы оценки эффективности

3. **Входная и выходная диагностика.** Качественный анализ игрового процесса (уровень вовлеченности, качество аргументации, эмоциональный фон);

4. **Мониторинг.** Оценка проводится через 1–2 недели после игры (например, на классном часе или в неформальной беседе можно задать вопрос вопрос: «Кто за последнюю неделю сталкивался с ситуацией, когда нужно было настоять на своем? Как вы это сделали?» либо анонимно спросить через родительский чат, не обсуждалась ли тема игры дома (подростки часто пересказывают интересные тренинги родителям, чтобы продемонстрировать свою «взрослость»).

Заключение

Проблема зависимого поведения несовершеннолетних в Республике Дагестан все еще остается актуальной.

Исходя из содержания данного методического пособия можно сделать следующие выводы:

1. Учащиеся должны четко понимать наличие правовой ответственности за «контакт» с ПАВ.
2. Профилактика вредных аддикций должна быть систематической и учитывать возрастные, психологические и социальные особенности учащихся;
3. В образовательной среде аддикции несут косвенные угрозы для учащихся: снижение уровня общей успеваемости; распространение культуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних; искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся; ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.
4. Формирование здорового образа жизни включает не только заботу о физическом здоровье, но и развитие эмоциональной устойчивости, навыков общения и спокойного и уверенного отказа;
5. В образовательных учреждениях необходимо на регулярной основе проводить тренинговые (интерактивные), арттерапевтические занятия, дискуссии и обсуждения, спортивные праздники, литературные чтения и т.д.;
6. Важную роль играет достоверное и доступное информирование подростков о рисках зависимого поведения без запугивания, осуждения и стигматизации;
7. Эффективная профилактическая работа требует непосредственного взаимодействия образовательных организаций и семьи;
8. Педагогам важно создавать доверительную и поддерживающую среду, в которой подросток может обратиться за помощью и получить своевременную поддержку.

Материалы методического пособия могут использоваться педагогами и другими специалистами при проведении занятий, бесед и профилактических мероприятий. Их содержание рекомендуется адаптировать с учётом возраста учащихся, особенностей класса и конкретной ситуации. Последовательная работа и поддерживающая образовательная среда способствуют укреплению здоровья, формированию ответственного отношения к себе и снижению риска развития вредных зависимостей.

Литература

1. «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 04.08.2026) // Собр. законодательства РФ. Собрание законодательства РФ, 07.01.2002, № 1 (ч. 1), ст. 1.
2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 04.08.2026) // Собр. законодательства РФ. – 1996. - № 25. - Ст. 228
3. Указ Президента РФ от 23.11.2020 № 733 (ред. от 16.02.2026) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» // «Собрание законодательства РФ», 30.11.2020, № 48, ст. 7710.
4. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 04.08.2026) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» // "Российская газета", № 121, 30.06.1999.
5. Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию культуры здорового образа жизни. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Авторы-составители: М.В. Алагуев, О.В. Заева. Под ред. Е.Г. Артамоновой – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2023. – 35 с.
6. Бондин, В. И. Здоровый стиль жизни / В. И. Бондин, Э. В. Мануйленко, О. Н. Толстокора. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Мир науки", 2018.
7. Коррекционная педагогика и психология: Учебник / А. М. Руденко, С. И. Самыгин, Г. С. Малучиев, В. С. Бурмистров. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Феникс", 2025. – 285 с.
8. ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» Методические рекомендации для несовершеннолетних, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, информационно-наглядные материалы, памятки для обучающихся по предотвращению вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведение, профилактике рискованного, деструктивного и аутодеструктивного поведения несовершеннолетних: материалы для родителей «Формула безопасного детства», памятки для подростков «Формула твоей безопасности», информационно-наглядные материалы «Как не совершить ошибок в воспитании», «Полезные ресурсы для родителей», «Универсальные советы по воспитанию детей, способные предотвратить развитие рискованного поведения»): методические рекомендации. – М: – 2022.URL: https://docs.edu.gov.ru/document/f8c7763aa6cf899e4786e04c0fd578ec/

9. Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. – Минск: Колорград, 2018. – 152 с.: ил.

10. Профилактика девиантного поведения молодежи: учебник / С. И. Самыгин, П. С. Самыгин, Л. Д. Столяренко, Г. С. Малучиев. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2024. – 448 с.

11. Психолого-педагогические аспекты первичной профилактики аддиктивного поведения детей и подростков: Учебно-методическое пособие / И. В. Васютенкова, И. В. Воспитанник, Г. Е. Гун [и др.] ; Под редакцией И.В. Васютенковой. – Санкт-Петербург: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Ленинградский областной институт развития образования", 2015. – 230 с. – ISBN 978-5-91143-659-9.

12.Спортивная аддикция и социальное здоровье современной российской молодежи. Самыгин С.И., Пономарев И.Е., Малучиев Г.С. Вестник Южно-Российского государственного технического университета (НПИ). Серия: Социально-экономические науки. 2026. Т. 19. № 3. С. 85-98.

13.Формирование основ здорового образа жизни у школьников подростков: методическое пособие / сост. О.Ю. Кутумова, Е.А. Демко, Я.С. Висневская [и др.]. – Красноярск: тип., 2021. – 95 с.

14.Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации : сборник статей по материалам VI Международной научно-практической конференции. в 2 частях, Белгород, 08 апреля 2019 года / ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». Том Часть 1. – Белгород: Белгородский институт развития образования, 2019. – 371 с.

15.Формула безопасного детства. Рекомендации для родителей / Авторы-составители: М.В. Алагуев, О.В. Заева. Под ред. Е.Г. Артамоновой. Дизайн и оформление: И.И. Осипов. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. – 56 с.